

ବୀଂଶିଂବା ଛନ୍ନବଂଶୀ ଥାଂସଂଳ

(MEMORY CULTURE)

ଶ୍ରୀଯୋଗେନ୍ଦ୍ରଜିଂ ସିଂହ

ବୀଂଶିଂବା ଓଲ୍ଲବଗୀ ଥାଂଢ଼ଜ

(MEMORY CULTURE)

Publish by :—

T. Chittaranjan Singh



শোক ১৯৯৪

কোপী— ১২০০

সকল পুস্তক অকোডবনৌমি

বন্ধন — মনিপুর গীতা প্রেস, লিংকন বাজার, ইম্ফাল।

হীরম লমায়

চীরম	চ মায়
১। বীংশিংববণী পাঙ্গল	— ১ — ২
২। ধোপ অমসুং হিংলিগী পাঙ্গল	— ২ — ৪
৩। লিংলিগী পাঙ্গল	— ৫ — ৮
৪। পুকুইং	— ৯ — ১০
৫। লিংলি পাঙ্গল	— ১৬ — ১৭
৬। ইচ্ছাশক্তি	— ১৭ — ২২
৭। বিচার শক্তি	— ২২ — ২৫
৮। সাধনা তরং	— ২৫ — ৩১
৯। বীংশিংবব পাঙ্গল কবুয়া শেয়লকই	— ৩১ — ৩২
১০। সাধনা	— ৩২ — ৩৫
১২। পুকুইংগী পাঙ্গল	— ৩৫ — ৩৮
১৩। ধোপ কগংবব চিঞ্জাক	— ৩৯ — ৪১



বাহৌদ্বোক

সমাজগী যুগ্মী ওঠরুদ্ধদবা বহায়েলশিংবু বুদ্ধি লৌশিং
 চাউখৎহ'লংবা : পুকাচেল খোইজেল, কমচৎ শাজৎ ফজফসিংবদগী
 লাইবিক মচা অসি ইঠনা ফোংজবনি। মীওইবগী খমোয়দা
 মীংশিং বা ওঠবগী মশক ওহবা উঠবগী শক্তি অমা থুপুনা লৈ
 জায়বসি গীতানচিবা শাস্ত্রদা তাকপীবা। অপোয়া লৈদ
 নুংশিবা লৈনমবা লো'তুনা লৈবগুম অদি নুংদা মৈনা থুপুনা
 লৈনগুম বহায়েলগী রাখলগী কেন্দ্র (centre) দক্ষ জ্ঞান শক্তি
 অসি থুপুনা লৈববান শঙ্কোমদগী মাখন গুন্নলকপগুম, নুং
 অনি যৈনরগা মৈ হৌরুদ্ধপগুম পোমশাংবা লৈগী লৈবিত্তগী
 নুংশিব্বা আতর খাল গুন্নলকপগুম মব্বমওকপা, পুকাচেল খোই-
 জেল যজবা বহায়েলশিংগী খমোয়দা থুপুনা লৈবব্বা রাখলবু
 মিয়ম চুহা ওসী তাকপীহুনা মীংশিংনবগী পাঙ্গল অসি হেবগৎ-
 হববাদি ঐখোয়গী সমাজদা মতিক চাবা রাখল চৈবা মী শোয়-
 দনা বাওবুলনি। অফবা চীজাক চারগা নোই পেলহন্দুনা
 পাঙ্গল হেবগৎলক্কুনা মশা ফরকপগুম জ্ঞান শক্তিবু মতিক চানা
 সাধন হৌজব্বদি পুন্সিগী কানবা ফংবা ওমগরি জায়বসি খন-
 তহুনা খ্রী ১০৮ যুক্তা স্বামী শিবারন্দ সরস্বতীবা তাকপীবা
 অমসুং স্বামীজীগী প্রধান শিষ্য খ্রীচিদামন্দ সরস্বতীগী "যোগ"
 কৌবা লাইবিত্তগী খর লৌখৎচরগা লেখকবা খজবা খরগা

(২)

জাপচনকহুবা নহায়েলশিংগী যজ্ঞল ওইনবা ইমা বান্দা ইজবনি।
ভাকণীখন অমমা চিঠী অমস্তং লাইব্রিক পুত্ৰনা য়েনবস্তম মমা-
পুত্ৰমশিংগী পাউস্তাক অমস্তং পুত্ৰকেন পাউমেনবগী হা বদ
নহায়েলদা য়েনজবনি। ঈমহায়েলশিংমা থবাহ রাওনা লাইব্রিক
অসিবু পাবিল্লবাদি হোংবজমমগী কাময়ে লৌখসনি। ইতি—
লাইব্রিক লেংবা—

নীংশিংবা ওয়বগী গাজল (Memory Cultuere)

নীংশিংবগী পাজল (Memory Culture)

(১)

কাউগমদবা, খঙখিবা, উখিবা, তাখিবা পুয়মক নীংশিংবদা
থুনা কেক বাখলনা লাকশিনবা ওয়া শক্তি অসি মীওইবগী
অথোয়বা গুণ অমনি । পুনিগী লানফমদা শক্তি অসিনা থবক
থোরম খুদিংমক্তা মইহ য়াববা অমশুং মায়পাকপা ওমহ্লি ।
কাউগনবা বাখল ইচোই চোইবা মীদি ভোক ভোকবা থবক
খুদিংমক্তা মপুং ফানা মইহ য়াববা ওমদে । হুনা হুনা অয়ানবা
অশোয়বা কয়গী খুদোংখীবা ফংই । কাউগমদবা, নীংশিংবগী
পাজল মপুং ফানা লৈবা ছাত্রদি পরীক্ষাদা মন্বর মতিক চানা
ফংই অমশুং মইহ-মশীং তম্বদা মতিক চাবা মী অমা ওইগল্লি ।
মব্বম অহুনা বুদ্ধি লোলিং কবা, তম্বা অমশুং পাবদা ফাগনবা,
মী অমা ওইগে হারম্বদি কাউগমদবা অমদি নীংশিংবগী পাজল
অসি য়ায়া ধোনা থমগনি । নীংশিংবা হারবসি পুক্রীংগী শক্তি
অমনি । মব্বম অহুনা নীংশিংবগী পাজল অসি কবিনো হারবহ
খঙবকদমক্তা পুক্রী 'মন-Mind) হারবসি কবিনো হারবহ

খণ্ডকম থাকেই। পুষ্কীংগী য়ায়া মরী লৈনরিবা হঁকং, হকচাংগী মরু ওইবা শরুক বুদ্ধি লৌশিংগী তুংমকম ওইবা থোপ অমসুং শিংলিগী মংমন্সু খণ্ডদবা বাদে। অথোয়না অধাপ্পদা লৈবা লম্বা, নোংথক্তা লৈরিবা গ্রহ নক্ষত্রগী বাদি খণ্ডনবা তম্বরি অহুগা থাইদগী হেমা নকুববা হকচাং অমসুং পুষ্কীংগী বাদি থোলাদরি। অহানবদা হকচাং অসি করিনো হায়বহু য়ায়া কুপ্পমক খণ্ডদবস্তু চাউত্তাকপা হকচাংগী জাৰদি লৈকম থাকেই। অহুগা হকচাংদা লৈরিবা রাধল খনবা উন্নয়নী মশক ওইরিবা শক্তি অসি করিনো অমসুং থরাইনা হকচাংদা কমদোনা লৈরিবনো হায়বসিসু খণ্ডকম থাকেই। অহানবদা থোপ (Brain) পুষ্কীং অসিগী মরুমদা থমসি।

থোপ (Brain) অমসুং শিংলিগী পাঞ্জল

থোপনা হকচাংগী ময়োলনি। পুন্সিগী উপাঙ্গ মরুনি। বুদ্ধি লৌশিংগী তুংমকমদি। কৌক অসিমা হকচাংগী মলক ওইদিবা ভেঁটারি ভোঙনিবা বিভাগ (Department) কী মকৌক ওইবা লোয়শং (Head office) দি। ভাস্ততকী ফাউন্ডা উদাহিৎ অমসুং সীতাদা ডাক্ৰিবা—“মরুনা মথক্তা লৈবা মউখা মখায়েমদা লাকপা অমসুং মশা-ময়েংনা মখাদা শন্দোকরকপা

সংসারগী ব্রহ্মক ওইবা পান্থী" হাযবহ হকচাং অসিন্সু তাইবং
শাংব্রীয়া মচা ওইবা মরমবা কোঁকবা মরুনি। যাংনা মউনি।
অমসুং শিংলিনা মণা-মরোনি।

খোপ অসি চাউরাফা শরক অংম খোকা খায়দোকই
মরুদি :- খোপমা (Cerebrum) লেবফু (Mid brain)
পশ্চাদমস্তিস্ক (Cerebellum) খোপ অসি টেলিগ্রফকী হেড
অফিসদি। ইকচাংগী জে পাউ খাদোক খাজিন অমসুং তোংগী
(Nucleus) গা অঁকি ভোনবা লুকুম পাবনা মহাকী অখোইবা
মখোনি। খুজি অমসুং পুকুরগী তুংমফম ওইবা খোপমা মী-
ওইবগী হকচাংগী কায়াং পুয়মস্তগী অখোইবামি। খোপলেন
মমাং ধংবা মণা অতুবু লাইবক কোঁই। মীওইবগী জ্ঞান
ভৌকমদি মফম অসিদনি। মফম অসি ইচ্ছাশক্তি অমসুং
জ্ঞানগী তুংনফমদি। পীলুম অনিগী কাশক লাইবক মপাদা
জ্যোতিময় মিসুবু লাকশন্দুবা খাখ ভৌই। শিংলিগী পাঞ্জল
অসি শরক অনি খোকা খায়দোকই। মরুদি খোপ অমসুং
যাংলেনগী শিংলি অটোবা (Spinal cord) হকচাংগী থাইদগী
মমল ঝাঝিবা। খোং মেলবা অমসুং মরু ওইবা হকচাংগী কায়াং
ওইবা মরমবা মহোণা লাইবেরীনা চোকশিমা বস্মী। খুবক
উচমগী মশক ওইবা কোকী তুয়া (Skull) শরুগী শুংদাই
তরোংবা কুপশলি। মনুংদদি খোপ লৈ। থরাই পামবশিংগী
মনুংদা মীওইবগী খোপ অসিনা থাইদগী হেমা মপুং ফাই।
খোম থকুনা শিংবা জীববা অঁতে জীবদগী খোপ অসি চাউবা

অমসুং কবা হেল্লি। মীগা য়োংগা থোপ অসি মাইরা।
 তৌইগুমসুং য়োংদগী মীনা মপুং ফাবা হেল্লি। মী অমগী
 থোপ অসি শরোপ ফান্নবা মী অমগী পাউঙ ৩ দগী ৩ট্ট
 ফাওবা লৈ। ৩ট্ট য়ৌরবা মী অসিদি বুদ্ধি লৌশিংগী থবক
 য়ান্না তৌবা উম্মী। য়ান্না থোং মেংজবা ময়ী অমবা মথেক
 অহুম থোকপা মচু ভোবা লিঅ অমনা কৈদেক কোববগুম্না
 লৈ। চাউয়াক্লা লৌরায় লেনফু, লুখম অমসুং থোপলেঅ
 অহুম থোক্লা খায়দোকই। লেনফু (ব্রহ্মবন্ধু) বা বাখলগী
 কেন্দ্র (Centre) নি হায়বা য়াই। অহুগা লুখমনা থবক
 পাংথোক্লবা মফমনি। অহুগা য়াংলেঅ শরু মসুংদা লংগুম্না
 লেংলিবা শিংলি ময়োল অসিগী মখোঙ অহুম অসিবা মরু
 ওইবা শরুক্ৰি। কোকী থোপকী মচুদি অঙোবা, উংমচু অমসুং
 অশংবা অহুমবা মরুনি। লুখম অসি শিংলিগা শম্মফমনি।
 মবম অহুনা মরু ওইবা মফমনি। লুখমদা খুবাক্লা থাবা অমসুং
 য়ৈশিনবমচিংবা তৌরগা থোপ শোকই। বুদ্ধি লৌশিং মাতই।

মথক্তসু পনথ্রে মছদি থোপ্লা ইকচাং অসি উ পান্হী অমগা
 চাংদয়রগা মরুনা লেমফুনি মউবা য়াং ময়ীনি অহুগা মশা-মব্রেং
 অমসুং ময়ীবা শিংলিবি।

শিংলিগী পাজল

শিংলি মখল অনিনি। অমনা খোপ্তগী পাউ হকচাংগী কয়াংশিংদা পী অহুগা হকচাং কায়াত্তগী পাউ খোপ্তা পীরবা অমা। মহুপু মখাংশংনা শিংলি (Afferent Nerve) অহুগা খাও'ব (Efferent Nerve) কোটে। হকচাং ফল্লবদি খোপ অমসুং শিংলি অবিমকপু ফহলবা উমদে। হকচাং অসিগা পুকীংগা খাইদগী হেমা বক্ররবা মরীবি। পুকীংনা ফল্লবদি হকচাংসু ফগংলি অমসুং হকচাং ফরগসু পুকীং ফগংলি। হকচাংগা পুকীংগা লৈনরিবা মরী অমসুং পুকীংগা জ্ঞানগা লৈনরিবা মরী অসি মুন্না খঙদ্রবদি মপুং ফানা বীংশিংনবা শক্তি অসিগী মরম মুন্না খঙবা উমদে।

মরম অহুবা খাউমৈগা মীওইবগী পুন্নিগা চাংদমনরগা হকচাংনা খাউমৈগী “দশি” অহুগা জ্ঞান মৈগা পান্দমনশি। চীজাক্রা খাউগা পান্দমনশি। খাউমৈনা অকায় অতোইবা অমসুং মনুং মপালদা অমোং-অকায় ফত-খোদি লৈরবা, দশি তেল্লবা বত্রগা তানখি কারবা অমসুং খাউ ফল্লবদি খাউমৈ ডান্দবন্তুম হকচাংদা অমোং-অকায় লৈরবা (toxic matter) লৈহুনা বারবা অমসুং চান্দিবা চীজাক অহুবা অফবা ওইজ্জবা অহু ওইবদি ফতবা খাউমৈদা, ফতবা খাউ হাপ্পগা অতোনবা দশি তেল্লালি কারবা মৈ খাল্লুরগা মপুংফানা ডান্দবন্তুম মী অহুগী জ্ঞান অহুসু মপুং ফানা ডাল্লোই। মৈদি খাউমৈ দশি

অমসুং খাউগী মতুংইয়া মচ, যমেব অমসুং মঙাল অচ ফোঙ-
দোকই। মৈগী মশক অবেল্লা নৈতে। ময়ম অচুবা মী
খুদিংমকী বুদ্ধি লৌশিং অসি অথোই তেহেন নাউরিবমি।
মৈম অচুনা হকচাং ফহনগনি। পৃক্কাংগী পাঙ্গল কনখংফনগনি।
চীজাক অকবা চাগ'নে অমসু হকচাংগী শাজেল তৌরগা পাঙ্গল
কনখংলকপঙুয় পৃক্কাংসু শাজেল (Exercise) তৌরগা মপাঙ্গল
কনখংলকটে হজিঙ্লে— পৃক্কাং অসি কহিনো হায়বগী মরমদা
অমুক মৈমবসি।

নীশিংবগী পাঙ্গল অসি হেবগ'ফনগে হায়বদি অহা-
বদা রাখল অসি কয়ম ভৌনা পোকলকলিবমো হায়বগী মরমদা
মুন্না থিজিঅকম থোকটে। মীওউবদা জৈবদা শক্তি অজুমথক
পৌনথিবি। মচদি প্রাণশক্তি (হকচাংগী পাঙ্গল), ইচ্ছাশক্তি
(পৃক্কাংগী পাঙ্গল) অমসুং বিচ'র শক্তি (রাখল খনবা উয়বা
জ্ঞান ভাষশববা উয়া শক্তি) অজুম অসিগী পাংমৈনা মীওউবদা
কল্লবা পুৰশিগী লাৰকুমদা মশাদা খুপ্তনা মৈরিবা শক্তিবু
হৌদোক্তুবা মশাগী অমসুং অতোপ্পগী কান্নবা থবক পাংথোক-
ফনবা উমলিবমি। মীওইবদা জীব পুয়মকী মকোফি হায়বি।
মুন্না খল্লুবদি মীগা শাগদি চাবা। তুখা, কিবা অমসুং যুম-
পানবগী জুংঙাইবা পান্দা অমত্তনি। অচুবু বিচার শক্তিগী
পাংমৈনা অচুম অরান খায়দোক্তুবা রাখল খল্লগা অচুয়া লম্বীদা
চঙশন্দুনা মশাবু মশানা চাউখংফনবা উম্মী। শক্তি পুয়মক্তগী
জাব শক্তিনা অথোয়বমি। হকচাং কগেবু হায়ববসু, বুদ্ধি লৌশি

কহিবগেব হাংববনু পুক্রীংনা মচংত্রবদি পুক্রীংগী ইচ্ছ শক্তিবব
বুংলবদি কব্রিমত্তা ওইবা উমদে।

“মন জীতা ক্রব জীতা” পুক্রীংতবু ডয় ভৌরবদি পুয়মক জয়
ভৌরবনি। পুক্রীংনা পুনশিবু শেষগংলি। পুক্রীংনা পুনশিবু
মাঙহলি। পুক্রীংবু শিংখাবা হৈত্রবা মী, অমদি লাক্তিববা শগোল
অমা খুদোংখিবা মফমদা পুনশন্দুনা খাদবগুম থরাইবু অবেদ্বদা
তাকলি। পুক্রীংগী তুংনফম অমসুং শালফমদি থোপ অমসুং
শিংলিবি। শিংলি শোনবা অমসুং থোপ ফল্গবা অহুগী থমোয়
(Heart) শোনবা মী অমদি ইলেকত্রিক ওয়ার (Electric
wire) ফল্গবা অমদি ডাইনোমোড (dynamo) ফল্গবা
ইলেকত্রিকসিটিনা বলভ ফল্গবা খাউমদা ডাববগুমনি। থোপ
(Brain) না ইলেকত্রিকী পাউরার হাউসনি। শিংলিনা
ইলেকত্রিকী তারানি অহুগা, থমোয় (হৃদ Heart) না ডাই-
নোমোডনি। মরম অসিনা শিংলি, থোপ অমসুং থমোয় অহুম
অসি পুক্রীংগী মরী লৈনৈ। অহুম অসিনা ফল্গগা কোক
ঙাঙগলি; কিথি কিকুম তৌই, তুঙ্গা য়াগন্দে, কাউগলি, লাউ-
গলি, মচিং লৈগলি, ফিংই অমসুং মৌবক মীচনখি ওইগলি।
মরম অহুনা পুক্রীংগী তুংনফম ওইরিবা হকচাংগী মরু ওইবা
থোপ, শিংলি, থমোয় অহুম অসিগী লায়না পকপা মী অমা
ওইববদি পুক্রীং অসি ফগন্দে। শিংলিগী অর্থ অমদি শিং-
লৌশিংগী বোংখাংগী লী মরী হায়ববি। লৌশিংগী মশক
ওইবা দৈচেনবা শিংলিগী মশক ওইবা ওয়ারদা চেতিবনি।

শাৰেপ ফাৰবা মী অমগী শিংলি অসি চপ তিঃবা তিংথোক্ৰবদি
মাইল ৭ লোম শাংই। ময়ম অহুনা চাউৱাক্কা শিংলি অমসুং
থোপকী চাউৱাকপা বা পল্লুবদি।

প্ৰাণশক্তি (পুনশিগী তীং vital energy) বা পাংথোক্ৰিবা
খৌৱম মথৈদি ঙ্গেগী ঙ্গেচেল (circulatory System) ; নিংশা
হোনবা যন্ত্ৰ (Respiratory System), চাবা তুয়বা যন্ত্ৰশিং
(Digestive System) অমসুং থি-যুং ছমাংনচিঃবা মপান্দা
পুথোক্ৰবা হোংনদিবা যন্ত্ৰশিং অমসুং থোপ শিংলিদা পাংথোক্ৰিবা
(Nervous System) পুয়মক অসি প্ৰাণশক্তিগী থবকনি।
প্ৰাণশক্তি অসিদনা মপুং ওইনা ৰাখল ঙ্গুৰগী থবক পাংথোকপা
ঙমদে। অহুগা প্ৰাণশক্তি অসিনা ৰাংলগসু মপুং কাৰা ৰাখল
থববা ঙ্গমদে। প্ৰাণলক্তি অসিদি ঐখোয়না তুমহুনা লৈৱিঙে
অমসুং ৰাখল থল্লিঙেগী মতমদসু মথৌদি লেপ্তে। ঐখোয়না
ইশি-শিৰা তুমলিঙেদা নন্ত্ৰগা হীদাক অমা চাহুনা পংথিৰিঙেদা
পুক্রীং ৰাখলদি থবক ভৌদে। ময়ম অহুনা থোপ অমসুং
শিংলিদগী পুক্রীংবা তোঙালি, ময়ম অহুনা পুক্রীং হায়বাস
করিনো অমসুং কমদোনা থবক ভৌৱিবৰো হায়বাসিগী ময়মদা
অমুক থমৱসি।

পুকীং (মন-Mind)

নীঃশিংবা উয়বা প'ঙ্গল অসি হেয়গংজনগে হায়বদি "স্মৃতিশক্তি" (নীঃশিংবা প'ঙ্গল) অসি করিমো হায়বহু খঙকম থোকট। স্মৃতিশক্তি অসিগী হৌরককমদি রাখলনি। রাখলনা পুকীংগী শক্তি পুয়ক মনুং মপাল ফাওনা পুময়োম যোমজনা লৈ। রাখলগী শকলোল ময়িনি। মাহুদি পুকীং (Mind) কন) লৌশিং (wisdom বুদ্ধি), জোম (consciousness চিত্ত) অমসুং খোইজেল লীংজেল (এ—অহঙ্কার Ego)।

লশিংবা ফিগী মনুং মপাল ফাওনা লৈবগুম রাখলনা (চিত্তনা) পুকীংগী তুংনকমার। লশিংবা নাইবগা লং ওল্লকপগুম করিগুয়া হৌরম অমবা নীংবা হৌরকপা মতমদা চিত্তনা পুকীং ওল্লকই।

রাখলনা মমাংগৈদা উথিবা তাখিবা, খঙখিবা অমসুং হৈখিবা অহু লেপলকপা মতমদা লৌশিং (বুদ্ধি) কোই।

অহুগা রাখলনা মরুমাংগা ওইবা হৌরম অমদা চঙশন্দুনা খল্লকপা মতম অহুদা বাপল অমা লাকই মহবু "এ" (অহঙ্কার Ego) কোই।

মথক্তা হায়খিবা রাখলগী শকলোল মরি অসি (অন্তরঙ্গ Inner Instrument) অসি ওল্লকই।

পুকীং অমসুং এই হায়বা নাপল অগি অসিবা পুমা থৌ অমা পাংখোকে হায়বা খল্লকপা মতমদা রাখল লেপা (নিশ্চয় Determination) কোই। এই হায়বা খোইজেল লীংজেল অসি

পোতুকপা মতমদা চেংশন্ন খনবা হৌরকই অমসুং থলকইবা
 রাখল অহ থবক ওইনা পাংথোকবা ইবশল্লকই। ইবশল-
 লকইবা শক্তি অহুগী মমিং “ইচ্ছাশক্তি” কোই। অহুবু মী
 অমগী মন্বিল (Will Force) হায়নসু কোবা য়াই। মন্বিল
 অহুবু “ঐ” হায়বা আপল অসিবা পাংশল্লকুনা মপাজল কলহ-
 বহবু লীংজেল হৌরকই। পুকুইং অমসুং নীংজেল অনিনা তুমিনা
 লে দনা লৈরুয়া থমোংগী ঈপাক্তা রাখলগী ঈপোম অমা কান্ধবা
 হোংবরকই। রাখলগী ঈপোম অহুবু নীংশিংবাবা পাজল
 (Memory) কোই। মতম অসিবা পুকুইংবা নীংশিংবাবা
 শক্তি (ম্মতিশক্তি ; Mental power) কী মস্ক ওইরকই।
 মরম অসিবা পুকুইং (Mind), রাখল (বুদ্ধি wisdom) “ঐ”
 (অহ্কার, Ego) অহম অসিবা মই মই মপাজল পুথোকুতনা
 পুমা করিওয়া হীরম অসিবা চংল্লকপা মতমদা নীংশিংবা হায়বা
 রাখলগী ঈপোম অসি হৌরকই। ঐ অমসুং পুকুইংবা তুমিনা
 লৈরুগা ঈখক ঈপোম অহ নেমশিহুনা মাঙখি। মথক্তা হায়গ্রিবা
 অহম অসিগী মমুংদা পুকুইংবা মকোকনি। রাখলগী লোহশংদা
 পুকুইংনা সেক্রেটরী, ব। বুদ্ধিবা মস্তৌনি। অহ্কারবা (ঐনা)
 সেবাপতিনি অহুগা থরাইনা (আজ্ঞানা) সভাপতি, ভাবনা
 মহারাণীনি। অফ কত্ত পুন্নমক পুকুইং অমসুং ঐ হায়বা অসি
 অসিবা পাংথোকপা ডাক্তরি। বুদ্ধিদি চুয়গী পুকুইংগী মতেং
 পাংবা ওইহুনা লৈবত, ন। পুকুইং অমসুং ঐ হায়বা আপল অসিবু
 আজ্ঞানা নীংশিংবা লাকশন্দুনা মহাকী শাসনগী মখাদা থলবদি

আন্তাগী বাগা কাশপ্রাণ মীনাট অমা ওই। অহুগা কোমনা
 খাদোক্তুবা মবিং মখা তমহল্লগা লম হেলপ্রবা লাকু-ফানবা ডমজুবা
 যেকুবা অমা ওইরকই। অনি অসিব লম হেলহুবা যাদে।
 অনি অসিনা লমগদবা হীরম অমদা খল্লহুদা অতোপ্পা ভাব
 অমদা উংহুনা লেলপ্রবদি বীংলিং-বগী পাঙ্গল অসিগী জিপোম
 অহু ভোবকপা ডমদে। অহুগা কবি কবিগুয়া মতমদা পুকীং
 অমসুং ঐ হায়বা অনি অসিনা কমা কমা জোংনুনসু বীংলিং-
 বগী পাঙ্গল অসি পোকহুবা ডমদে। জ্ঞান ইন্দ্রিয়শিংগী
 মতোংবা উথিবা, তুথিবা অমসুং খঙথিবা হীরম অমা নজগা
 থোদোক অমা বাখলগী লৈখাদা মমি তাহুবা লৈহৌই। ফোটোগী
 নেগেটিভকুয়া নজগা গ্রামোফোনগী রেকোর্ডকুয়া চিত্তগী লৈখাদা
 মমি তাহৌই। মজুব পুকীংদা চুহুবা লৈহৌবা (সংস্কার) স্যু
 কোই। চুগ্রবসু মতাং চান্দ্রাদি বীংলিং-বগী মশক ওইবা বাখলগী
 জিপোম অসি কাখংলকপা ডমদে। অহুগা অতোপ্পা বাখলগী
 জিপোম্মা জখক হৌহুবা লৈবিত্তদসু বীংলিং-বগী জিপোম অসি
 কারকপা ডমদে। পুকীংদি জিগিংগুসনি। মহাকী মচ লৈতে।
 নীংলু নীংলুরিবা অমসুং খল্লু খল্লুবা বাখল অগী মতুং ইয়া
 মশক মঙ ওইথি। মিংবা উরিবা, নাকোংবা তারিগা, বাতোনবা
 মনম নল্লিবা, লৈবা মহাউ খঙলিবা অমসুং উনশাৰা শোকপা
 খঙলিবা জ্ঞান ইন্দ্রিয়া মতা অসিমা তৌথিবা অসিগী কেন্দ্র
 (Centre) দি পুকীংদনি। মঙা অসিগী মথক্তা বীংবা (ইচ্ছা)
 হায়বা পুকীংগী শক্তি অমগা লৈরি। কবিগুয়া থৌথি অমগী

মৌঃনিংবা মৈবুব অমা কীরগা মৌ অমনা উকু উকু কমা লৈবদা
 ধুমধিহনা মৈগী চাকা অমা ওইনা উবগুম পুকীংবু জ্ঞান ইল্লিয়
 মঙাদা অমসুং অনীংবা কোঁবা শক্তিদা কলা লৈহুনা লৈ। জ্ঞান
 ইল্লিয়শিং অসিগী মনুংদা চংহনা লৈরিবা অকুপ্পা শক্তি অহুবু
 চিংখোক চিংলিব ভৌহুনা পুকীংবা শাস্ত্রবা উম্মী। করিগুস্তা
 কীরম অমদা পুকীং অসিবা চপ্ য়ুংনা ধনুনা লুপশবত্রবা মতম
 অহুনা অতৈগী রাখল পুয়মক কাউহলি। খুদমগী মশক ওইনা
 নহাক্লা নথগাইনা জাবা পোং অমদা য়ায়া য়ায়া য়েংলিঙেদা
 নত্রগা অক অমা খোংলিঙেদা নহাকপু নমাসবগুস্তা মৌ অমবা
 বমাক্লা চংলকুনা কোঁবদা অজানবদা জাবোই অমসুং মহাকপু
 উয়োই। মরম অসিনা রাখলগী চক্রনা কমা লৌরিঙেগী মতম
 আসবু পুকীং কোই। পুকীংদি মনুং অমসুং মশান অমিকৌ
 ভাইবফমনি। হকচাংগী কয়াং পুয়মকগী জ্ঞানইল্লি মঙা হায়বদি
 মিং, মাকোং, নাভোন, লৈ অমসুং উনশাবা কুপশনবা হেলি।
 অমুক জ্ঞান ইল্লিয় মঙাদগী পুকীংনা কুপশনবা হেলি। পুকীংদগী
 অমুক বুদ্ধিবা কুপশনবা হেলি; বুদ্ধিদগী অমুক থরায়বা কুপশনবা
 ইহেব হেলি। অহমনদি ওইয়গা পুকীংনা পুয়মকগী হেন্দোকপা
 গুণ অমা লৈ। য়োং মতক অমা মৈ ইকলুরগা মৈদা লৈবা
 শাবা অমসুং গাওবগী শক্তি অহু য়োংতা লৈবগুম অমসুং য়োংতা
 লৈবা অকুস্তা অহুস্ত মাঙদবগুম থরায়দগী মথং মথং য়েব্বকুনা
 জালিবা লৌশিংগী মঙাল অহুস্ত অহুগা জ্ঞান ইল্লিশিংদা লৈবা
 বিষয়শিং অহুস্ত পুকীংদা পুঞ্জপ লৈবা উম্মী। মরম অহুনা

পুত্রীং অসি বরাহগী অথোইবা শক্তি অমনি। পুত্রীংবা বৃত্তমি (circle) নি। বরাইবা কেন্দ্র (centre) মি বৃত্ত অসিগী ময়্যাই চপ চানা ব্যাস অমনি। খায়দোক্লগা মথক থঃবা শরক অহবু পুত্রীংগী লৈথক (উর্দ্ব চেতন concious mind) অহগা মথা অহবা পুত্রীংগী লৈখা (অধ চেতন sub concious mind) কোই। চিবকা পুথিবা, খঙথিবা, উথিবা অথিবা পুয়মকী তুংমক "মি পুত্রীংগী লৈখা অসিদনি। ময়্যাই অহবু পুত্রীংগী লৈখাদা ১ থিবা স্বাখলগী ইচেল অহবা মথক্কা কাখং-লজুন। স্বাখলগী জৈপোম হৌরকপা মতম নীংশিংবনী পান্ডল অসি মথক কোংদোকবুকই।

পুত্রীং অসি পুত্রি অমগা চাংদম্বরসি। অহগা নুমিংনা বরাইগা চাংদম্বরসি। নুমিংনা পুত্রিদা বৈরকপা মতমদা পুত্রিদা নুমিংকী মমি অমা (প্রতিবিশ্ব) তাগনি। মমি অহবু ঐখোয়গী জাম কোসি। চলিং অহবা স্বাখলগা চাংদম্বরসি। পুত্রি অহবা কংনটিংবা অমোং-অকায় কত্ত-হৌদিবা কুশলম্বুনা লৈরবদি মপাঙ্গা নুমিংকী মমি ওাহনা লৈরি হায়বসি খঙবা উমদে। মব্রম অহনা পুত্রিদা লৈরিবা অমোংপা মঠে শেংদোক্লগা নুমিংকী মমি অও উগনি। জৈপিং অহবা তরু তরুরবা অমম্বুং জৈথক জৈপোম হৌজবদি নুমিংকী মমি অহ নীংশিংজমা উনা ফংই। মব্রম অসি-১ পুত্রীংদা আজাগী মমি (জাম) অহ নীংশিংনা জাহজগে হায়বদি ঐখোয়গী অমোংপা শেংদোকপা অমম্বুং জৈথক জৈপো " ১ ইচ্ছাংবা হোংনগনি। গীতাদা তাক্রি মজুদি পুয়মকী

ধর্মোন্নয়ন। বীজিংবাবনী পাজল (স্মৃতি), জ্ঞান অমসুং কাণ্ডবাবনী
 মন্ত্রণা স্বাধীনবু ধুমকংপা ওইনা লৈ। গীতা ১৫। ১৫। পৃক্লীংগী
 ঈশিং অহুবু "চিহ্ন" কোই। চিহ্ন অসিগী বৃত্তিবু (ঈধক)
 কোই। পাতঞ্জলি যোগ শাস্ত্রী মতুং ঈশ্বা স্বাধীনগী ঈপাক
 অসিগী মওং মড়াধক লৈ। মতুং দিঃ - ক্ষিপ্ত (ঈধক ধকংপা),
 বিক্ষিপ্ত (উইহাক অমুক ধকংপা অহুগা উইহাক অমুক ইহুবা)
 মুচ (ইপং পংখবা) অমসুং একাগ্রতা (চপ লেপ্তুনা অমতা
 ওইবা লৈবাব) অমসুং নিক্রান্ত (ঈধক ঈপোম করিমতা যাওদবা
 লৈখা তানা তরু তরুহুবা উবা কংবা। অয়াহা মীদা মধকী
 অহুম হায়বদি ক্ষিপ্ত, বিক্ষিপ্ত অসুং মুচ হায়বাবা কীবম অহুমদি
 ওই। অহুগা মধাণী অবি হায়বদি একাগ্রতা পৃক্লীং অমতা
 ওইবা (concentration) হায়বসিদি ইশাবা সাধন তৌদ্রবদি
 ওইবা উমদে। মরম অসিগা বীজিংবাবনী পাজল অসি হেব-
 গংডবগে হায়ববদি একাগ্রতা (concentration) অসি ওইবা
 উন্নয়ন হোংনগনি। খুদম ওইনা বারি মচা অমা লীগে।

নোংমা "যোগ শাস্ত্র" কৈবিংবা সাধক অমবা কনাগুয়া
 যোগী অমগী আশ্রমদা চংলগ্নী। লম্বীদা তুবেল অমগী মপাল্লা
 অঙাং অমা খোই চোপ্লগ্নী। মবাক্তা ৮৪ লন্দুবা নুপা অহুনা
 অঙাং অহুদা যোগী অহুগী আশ্রম অহু যৌববা লম্বী ৩। ৪।
 বক হুনা হংবিরগ্নী। নুপা মচা অহুনা মমিং হাইরপ য়েং-
 ললগা শুকখুম খুমদবা তুমিগা মধাক্তী খোই অহু চোপ্তুনা
 লৈখিরগ্নী। নুপা অহুসু বহাক্তা খুমদহুবা তুমিগা লৈবহু উরগা

মুপামচা অহুগী মতো য়েহুনা লৈরম্মী। ডাইহাক লৈরগা খোই চোপলিবা মুপা মচা অহুবা খোইজৈ হাউগংলকুনা ডা অমা ফারম্মী ডা অহু খোইদগী লোখোকুগা অঙাং অহুবা মুপা অহুদা ওবশলহুনা ভজিক হংবিশ্বিবহু করিমো? হায়বা হংলম্মী। সাধক অহুবা "ঐবা ডসাই মৈথ অহুম মরিরক হুনা হুনা হংবদা থুমদিবা মরম করিগীমো? হায়না অমুক মঙোন্দা হং-খিরম্মী। মহু ত'রগা মুপা মচা অহুনা থুমকই। ঐবা ডসাই মৈথ ডুমিমা লৈরুবদি জৈশিং মমুংদা লৈরিবা ডা অসি ফানবগী-দমক্তা লাঙ্গোম অমম্মং খোইজৈদা পুকুীং চ'হুবা লৈরুই। মরম অহুনা বহাকু হংবহু পুকুীং চংবা তাব ওমখিদে বারোগহু" হায়বম্মী। হৌজিক্তি ডা ফারে ঐগী পুকুীংগী শক্তি অহু ডা কাবদা চংল্লুবদগী হন্দোরকুবা হানগী কীবমদা লৈরে করিনো হায়বিরো। মহু তারগা সাধক অহুবা হায়বকই। ঐনা যোগ-শ্রমদা চংতুবা সাধনা অমা ভমগে লাকপরি। নঙোন্দা যোগ-শ্রমগী লম্মী হংববি। হুজিক্তি চংত্রবম্মু য়ারে। মরমদি ঐন ভমগদবা বা পুম্মক মঙোন্দগী তম্বা কংজরে। হুজিক্তি য়ারে হায়বম্মী। মরমদি যোগাশ্রমগী লম্মী হংবদা যোগগী লম্মী বহাকু ভাকপৌরে। ভাকপৌরবসি ওবাইজকুরগে হায়বমলগা হনখিরম্মী।

মথক্তী বারী অসিদগী ইলায় লায়বা খঙলে। মহুদি হৈনিংবা পোকপা (Interest) লৈবা মকমদা পুকুীং চংলনবা উম্মী। পুকুীং লৈখা তাব খল্লগা অমম্মং রাখল বাই শংবা লৈয়গা

বহুদবা হৈতবা অমসুং কাদবা পুন্নমক ভাব ভাবা লৌশনবা
লোরশননুনা থমখিবা হীরম (বিষয়, Subject) শিং অহ পুন্নীং
চংরা থরায় রাওনা নীংশিংলগা রাখলশিং অহ মথং মথং থম্মোয়নী
ঈশাক্তা ঈথক ঈপোম হৌডকই।

মরম অসিমা হৈনিংবা পোকপা, পুন্নীং চংবা হায়বা ওএ
অসি রাখল লৌশিং চাওহমিংবা মীমা চেন্দবা রাওবা শাজেন
অমনি। মরম অহবা হৈনিংদবা হীরমদা মরমদা উন্নয়নগা
কাগন্দে অমসুং হৈগন্দে। মরম অহবা হৈনিংবা বহুনিংবা
হায়না কোবা পুন্নীংগী শক্তি অসি করিমো হায়বহু অমুক
থম্মরসি।



শিংলি পাফল

থোপ অমসুং রাংলেন মন্বীদগী লোংথোকরকপা মশীং
লাকড-ঈবা শিংলিনা হকচাং পুন্নমক অসি শিনথুংনা লৈ।
শংলি মখল অহমনি। মত্দি:— সমবেদনায়তী (Sympa-
thetic), (বাহুরি), কর্ম্মাজক (Motor) অমসুং শিংলি
জাভাজক (Sensory Nerve) ঈবু অশেংবা পুবা মরীনা
ওপভোক ওপচিন ভৌহবা চাক তুমহনবা অমসুং স্বয় হোনকগী
ববক ভৌই। মটরমার্ভনা কোকগী হকচাং পুন্নমক্তা পাউ

পুত্রকন্যা হুকুম পৌরৈ অহুগা শিলিলা মখল মখা অয়াহা পাউ
খোপ্তা পুত্রকই। খোপ্তা কাং অমা চিকপদা শিলিলা খোপ্তা
পাউ পৌ অহুগা খোপ্তা নাওহিলা হুকুম অমুক ভৌহুনা পাউ
অহু খুং য়েং খংবদা পৌহুনা কাং অহবু খুংবা খাহুনা হাংজি।

— — —

ইচ্ছাশক্তি

বুদ্ধি লৌশিং ফগংনিংবা মৌ অমবা ইচ্ছাশক্তি (will Force) অসি হেবগংনবগী মরমদা পুক্রীং চ গরি। ইচ্ছা-
শক্তিবু মীঠৈ লোলা “হী” কোরম্মী। “হীরি কোববা” হায়-
বগন্ ইচ্ছাশক্তি শাস্ত্রববু খংবদম্মী। ইচ্ছাশক্তি অসি আত্মাণী
মপাঙ্গল কন্নবা শক্তি অমম্মি। ইচ্ছাশক্তি অসিনা শেংনবা
অমম্মুং অধিংবা লৈহুহুবা পুক্রীংগী লৌচিংবা উকল উকলবা
ধবক খৌরম খুদিংমক্তা মপুং ফানা মমায় পাকপা উমই।
পুক্রীংদা আশা কন্নামকুম ফংলকপা মত্তমদা সংবম ভৌহুনা
আশাশিং অহু খুহুম চল্লবদি ইচ্ছাশক্তি উল্লকই। আশা
লৈত্রবা মপুক্রীং য়াহা ফাংলবা অমম্মুং হাই শেংনবা মৌ অমগী
ইচ্ছাশক্তিদি মপাঙ্গল য়াহা কন্নগল্লি। পুক্রীংদা মপান হাইবংগী
ইল্লিগগা মবৌ লৈনবা নুংডাইবা কন্নামকুমগী আশা ভৌহুবা

হায়বদি মাকোংবা মীনা খাগংপা, লুমা ভোবা বা ভাম্বিলবা
মিংনা ফজবা পোং য়েংনিংলবা, লেমা অহাওবা পোং চাম্বিং-
লবা, উমশানা অমোমবা ঞংড়াইবা পোং পামলবা নাতোংবা
হুঙ্গল লুমলিবা পোং নম্বিলবা, ব্রাখলনা চাংজ্বিলবা মিং
চং . ইমাকধুববচিংবা পামদবা মতম অহুনা ইচ্ছাশক্তি অসি
ময়েং য়ায়া তাবা তেনিৰি . পুক্কাং নুপী তরুক লোনবা নুপা
অমবু ওমলন্দুবা চিংবঙুয়া ইচ্ছাশক্তি ভৌফম খঙদবা চমমনবা
কীবমদা থম্বী . ইচ্ছাশক্তিনা জ্ঞান ইন্দ্রি মঙামক কাজরবা
অমম্বুং পুক্কাংবু ব্রাট লংকরবা মতম অহুনা ইচ্ছাশক্তি অসি
মপাঙ্গল য়ায়া কল্লকই . ইচ্ছাশক্তি-বু কল্লবদি পুক্কাংগী শক্তি
অইত হায়বদি বিচার শক্তি, শীশিংবগী পাঙ্গল, মীনা তাকুগা
লৌশনবা ওয়বা পাঙ্গল, অচুম অরাজ লেপ্পা ওয়বা পাঙ্গল
ভোঙাৰ ভোঙান্না খাইদোক্তুমা খনবা ওয়বা পাঙ্গল, ব্রাখল
লেপ্পা (সিদ্ধান্ত) ওয়বগী পাঙ্গল, ভাব তানা খনবা ওয়বা
পাঙ্গলশিং অসি পেট্রোল য়াওরগা হাওরা গাড়িগী ঙ্গিজনগী
শরুক পুমমক মপাঙ্গল করা থবক ভোরকপগী মঙোঙুম মথঙা
হায়প্রিবা শক্তিশিং অসি মপুং কানা মপাঙ্গল কনখলেকই .

পুক্কাং চংবা; খাংবা ওয়া, পুক্কাংনা হৈনিংদবা পোকপা
ব্রাখলবু খুঙম চমবা পামদবা পুক্কাং জ্বলকপা মচীং লাকপা,
খুদোংখিবা . অরোবা লাকপদা ওপখবা, লাহনীং চেংপা, খাং-
হৈবা, পুকচেল ফাৰা ওয়া অইমকববচিংবা মীওইবগী শাক্ত
ময়াম অসি লৈববদি ময়ানী ইচ্ছাশক্তি অসি চাওখংহমবা

উদ্ভা। মীনা উৎসবদা পুত্রীং চাংচং অমত্তদা লৈহনা শাওগত্তবা,
তথং তথং ভৌদবা। অমন্তুং তুমিত্তা তারুগা মপুকীংদা উবাং
হৌহন্দনা লৈবা উগা মী অমদি ইচ্ছাশক্তি অসি হেবগংহন্দবা
অমন্তুং মীনা উৎসবদা জব ভৌবা উহটে।

কৈদৌটৈদমন্তু থোতলক থোকলকপা থৌদোক খুদিংমকপা
মুংঙাইত্তবা কোংদোকলোউদবনি। মশাগী বাথল অকবা অমদা
কমদা লৈরিটৈদমন্তু অহগা চংথোকপা মত্তমদমন্তু খন্দুনা লৈগ-
দবনি। ক বন্তুয়া মফম অমদা মুংঙাইবা য়ায়া ফংহুনা অমন্তুং
মফম অহদা পুত্রীং আস য়ায়া চংথিবা অমন্তুং লৈনিংলকুবদি
পুকীংবু মেমখন্দুনা মহুদা তুকীং চংদনবা হোংনগদবনি। পুকীংদা
পামদবা, হৈনংদবা থৌদোক অমা থোংকুগা মহুদগী চেহোক্তুনা
নশা বাহোক্তুবা হোংনগদবা লৈতে। উহুদনা মহাকপু চাঙ-
খংহন্দবা অমা লল্লিবিবনি। মরম অহদা ফৌবম খুদিংমকপু
ফজ ফজনা শিজমরমগদবনি, করিকতা থৌদোক অমদা নপুকীং
থক ওনহল্লোউদবনি। অহম ভৌবদি নশাগী ইচ্ছাশক্তি অহু
হেনগৎলকবি। নপুকীং মুংঙাইবা মফম খুদিংমকপা অমন্তুং
ফৌবম খুদিংমকপা লৈবা উদ্ভবা হোংনগদবনি। মহু উদ্ভবা মত্তমদা
মশাগী অথোইবা গুণ চৌংলেন্সা মী অমন্তুং মতিক মন্তুন লৈবা
মী অমা ওইবা উৎসবদা।

পুকীং অসি কারুগুহা অমা বনবদা মপুং ফানা লুগশন্দুনা
বনবা উগা পাঙ্গলদা ইশাগী ইচ্ছাশক্তি অসি য়ায়া থৌহন্দবা
উদ্ভা। মরম অহদা হোংনা পুকীংগী হৌবনা (habit) পুস্তক

কমদোনা পুকীং অসি চোইথোকপগে অমসুং কমদোনা থবক
 ভৌরমপগে হায়বহু থংজনগনি। কোইথোক্ৰিবা অমসুং চোই-
 থোক্ৰিবা পুকীংবু ইয়াই লাইমা কাজনবা অমসুং লাকশনবা
 পাঠে কয়ামুক্তি হৈজমগদবনি। বাবেপ থৌরম ঙাংনহুনা মতম
 লেনবা পুয়মুক্তি পুমথা থাদোকদবনি। মতমগী হুয়ল য়ায়া মুয়া
 মশক থংনা শিজিন্নগদবনি। মতমবু নিংখিবা শিজিন্নবা তৈরবা
 মী অহুদি মহাকী, ইচ্ছাশক্তিবু মপাঙ্গল কমথংহনবা ডমই।
 পুকীং চংবা, বাখল চোইদবা, পুকীং লৈতায়া' লৈবা উয়া ইশাদা
 হৈনিংবা পোকহনবা, থাং হৈবা, হুয়বা, থাজবা, মীগী মভেং
 লৌনিংদনা ইশানু থাজবা পোকহনবনা এমা ভৌজদিবা থবক
 খুদিংমক্তা থবক মইহুয়ালহনবা পোকল্লি।

নশাগী শক্তি মতং ইয়া ইচ্ছাশক্তিবু শিজিন্নবা তমগদবনি।
 নশানা পাংথোকপা উমগদবা মঙংদা কুটিব (নাংমগী থৌরম
 অমা) শেমহুনা থমগনি। মহু চংথবা উয়া হায়বহু য়েংগদবনি।
 থৌরম থবদমক থমগনি। নশানা পাংথোকপা উম্মোইদবা থৌরম
 য়ায়া নোংমদা থমজল্লবদি নশাগী লৈনিংবা পুয়মক হুয়রকজুনা
 অমসুং থবায় য়াওশনবহু হুয়কনি। নশাগী শক্তিষু ইচাই
 চাইখিগনি। মুমিং খুদিংগী পাংথোকে হায়মা মীংলিংবা থবক্ত
 মশীং য়ামহুয়োইদবনি।

য়ায়া হেমা পংখল থলজন্দুনা অবেশদা পুকীং বাহনবসিসু
 ইচ্ছাশক্তিবু মপাঙ্গল শোলহল্লি। য়ায়া চুয়া বাখল ভৌবনা
 থৌরম অহু লেগ্নকনি। মহুম ভৌরবদি ইনৈ মৈশনবা, ইশাবু

ଇଶାବା ଥାଉବା ଉଦୟକ୍ରାନ୍ତି, ଧୋନାବ୍ରହ୍ମହନା ଥବକ ରୈଖୋକମ୍ବନାଞ୍ଜିବା
 ଧୋବ୍ରହ୍ମକି । ସରସ ଆସିନା ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସମାଞ୍ଜଳ ଶୋହ୍ରହ୍ମକି । ମହତ୍ତ୍ବ
 ଧରଂ ଚନ୍ଦ୍ରା ସାଧନ ଧରଣ୍ୟ ଧୋଗଦବା ଧବକ ଅହ ଲେଖୋକସି ।
 ମହତା ସିନ୍ଧା ଧବକ ଓହ୍ମ ରୈଖୋକ୍ରାନ୍ତି ଧରୋହିଦବା । କବିଶ୍ରବଦା
 ଧବକ ଅସୀ ପାଞ୍ଜୋକେ ଧରଣ୍ୟ ପାଞ୍ଜୋକମା ଉଦୟକ୍ରାନ୍ତି ମହେ ଚାବ
 ସାନ୍ତବଦି ନିଃସିଦ୍ଧିନା ସା ଜ୍ୟୋତୀ ଧରଣ୍ୟୋଦବା ; ମୁକ୍ତା ଧରଣ୍ୟ ଅସନ୍ତଃ
 ନପକ୍ରଂ ଶୋଭାବଦଗୀ ଧୋକସିନି । ସରସଞ୍ଜା ଧବକ ଧୋଜିଞ୍ଜିଦା
 ସାନ୍ତା ମୁକ୍ତା ବିଚାର ଧୋହୋଗସି ଅସନ୍ତଃ ମୁକ୍ତା ଧରଣ୍ୟ ହୋଂନଗସି ।
 ଅହ ଓହ୍ମବଦି ଧୋଗେ ନିଃସିଦ୍ଧି ଧରଣ୍ୟ ଓହ୍ମଗିନି । କାବକ ଧାବକ
 ନିଃସିଦ୍ଧି ନିଃସିଦ୍ଧି ଧରଣ୍ୟ ଧରଣ୍ୟ । ଅପାନ୍ତା ସଚା ସଚାଦି ପୂର୍ବୀଂ—
 ଇପାକ୍ରୀ ଇଥକ ସଚା ସଚା । ଅହଗା ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଧୁଞ୍ଜିଗୀ ଅସୀବା,
 ଅସିନବା, ଅପାନ୍ତା ପୁଣ୍ୟକମ୍ବ ଧୂଞ୍ଜିଗୀ ଧରଣ୍ୟ ଶକ୍ତିନି । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିଦି
 ପୂର୍ବୀଂଗୀ ଇଥୋ ପାଞ୍ଜୋକମଦା ଚନ୍ଦ୍ରା ସାନ୍ତବା ଅସନ୍ତଃ ନିଃସିଦ୍ଧିନା
 ଅନକବଦା ଶକ୍ତିବୁ ଧରଣ୍ୟଗିନି । ସସିଦି ପୂର୍ବୀଂଗୀ ଧରଣ୍ୟ ଅସନ୍ତଃ
 ଧରଣ୍ୟ ଧରଣ୍ୟ ଧୋବା ଧରଣ୍ୟ ଶକ୍ତିନି । ଇଶାଗୀ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିବୁ
 ଧରଣ୍ୟଗିନି ଧରଣ୍ୟଗିନି ମହତ୍ତ୍ବ ପୁଣ୍ୟକ୍ରାନ୍ତି କୋକ ଆସି ଧରଣ୍ୟ
 ଲେଖବା ହୋଂନଗସି ।

ପୂର୍ବୀଂ ଇଥାଂ ହୋଦବା, ପୂର୍ବୀଂ ଚାଂଚା ଅସନ୍ତା ଲେବା, ଧରଣ୍ୟ
 ଧରଣ୍ୟ ପୂର୍ବୀଂ ହରାଂ ହରାଂ ଲେବା ଧରଣ୍ୟ, ଅହ ଅହବା ଧବକ ପାଞ୍ଜୋକମା
 ଧରଣ୍ୟ, ଧୋକ୍ର ଧୋକ୍ରବା ଧବକ୍ରା ମହେ ସାନଗନବା, ସୀନା
 ସୀନା (ସମାସ) ସେଂସିବା ସରା ସାନ୍ତା ଲୋଭିବା, ସନ୍ତାନ୍ତା ସୀ କାବା ଧରଣ୍ୟ

শক্তি লৈয়িবা, চীং লেঙ্গা, অকিবা লৈতববচিংবা অকবা গুণশিং
অসি লৈয়বা মী অহ মহাকী ইচ্ছাশক্তি অহ মপাঙ্গল য়ায়া
কল্পবনি হায়না লোগনি।

বিচার শক্তি

মুয়া, চনিং তানা খন্দবা রাখলদি পুক্রীং চংলয়গা খবক
পাংখোকলমদবা পুক্রীংগী শিৰণংদগী হেক হেক মপাল খোকি।
চাং বাইবা অমসুং পথ প লিংবা রাখল ওইগন্দে। অমসুং
খনবদা তাৰ চাবা অমসুং রাখলগী অচুম অয়ান অফ কত
খন্দবা ওয়ব পান্নল (বিবেক শক্তি) (Reasoning) পোক-
হনবা ওমদে। চনিং তাৰা খন্দবা রাখল অচদি নিয়ম লৈতে
অমসুং কীবম তাৰা ওমদে। মরম অহনা রাখল অহ ইতাও
তাওবা, মশক মওং লেপ্পা ওমদবা অমা ওইরকই। ভাব
নীংখিবা ভাব ওমলক্তে। কবিগুয়া হীরম (বিষয় অমা)
নিয়ম বাইনা পথাপ চুয়া মিষিট ১।২ ফাউবা খনবা ওমলক্তে।
রাখলগী হোংবা স্বাদ্ৰবা মহোশাগী ওইবা কীবম (স্বভাব)
অমসুং পুক্রীংগী ইথচ ইছননা তুংনকম ওইয়িবা পুক্রীংগী জৈচেল
অমসুং ঈপাক মশক খন্দে। জঙ্কলদা শাকৈ অমসুং লমহুইম-
চিংবা ভবধিৰবা জীব লেবগুয়া পুক্রীংদা শা ভাগী শাজং-লীচং
অহ তুংহনা লৈ।

ইল্লি খুচম চল্লিবা মী অমগী মশাদা ইল্লিয়লিংগী লুংঙাই-
 ঙিংবগী রাখলশিং অসি মই মই পুকীংদা ক্রক ক্রক ইন্নহুবা মই
 মই খেংগাইন্দুবা লৈ। অমনা অমদগী হেংগংনবা মথক কান্নববা
 হোংনহুবা ইরাং হোহুনা লৈ। মিংব য়েংনিবা পোং য়েংগদ-
 বগী হোংনবা, মাকোংবা তানিংবা রা ভাগদবগী, লৈনা অহাওবা
 চানিংবগী, উমশায়া শোকলিংবা পোং শোকদবগী, মাতোমবা
 মনম লুংলিবা মগদবগী অম্মুয়া মই মই তানখংনহুনা জৈখক
 জৈপোম হোহুনা পুকীং অসি ইলাং লাংহনহুবা থম্মী। অয়াস্বা
 মীমী মশাদা অপাম লুংলিগী জৈখক ইহুনা কাংহুনা লৈ।
 মম্মম অহুনা পুকীং লৈতায়া অম্মুং জৈখনা রাখল থনবা উমদে
 অমম্মুং বিচার তৌবত্ত উমদে। মী খুদিংমক মরম্মাইগী ওইবা
 পুকীং জগং অমমম লৈ। নম্মম্মাইগী ওইবা রাখল তৌববা
 মওং থংবা উয়বা অম্মুং থবক তৌবকুবা থোওং অমমম ইলৈ
 লৈ। রাখল থন্নবগী মওং অসিস্থ অমগা অমগা থক মান্দে।
 মম্মম অহুনা মরুপ অমগা মরুপ অমগম্মু ইলায় লায়বা মবুক-
 চেল তিন্নবক্তিবসি মম্মম অসিদনীনি। অম্মুং রাখল শেরাম্মা
 লৌববক্তুবা অমগা অমগা ভাব তান্দনা শাওববক্তবসিস্থ অসি-
 দনীনি। অপাম্মা খুচমচববা রাখল, শা ভায়া চেনগদবা
 রাখল, ফনমক য়েংখিবনা থন্নগংলকপা রাখল, মশাগীদা ওইজবা
 য়ায়া য়েংলকপা রাখল, অমোংপা শেংদবা ময়ামনা মপুকীং
 অসি লৈহনহুনা মোংহমবা মম্মমনা থম্মোয় অসি শেংহনবা
 উমদে। অসিগুম্মা অমোংপা রাখল ময়াম অসিবা বুদ্ধি

লোশিং খোকহরবনী নোশিংবা 'ওহরবনী' রাখল কাওহরবনী অমসুং
রাখল ইভাই-চাইবা ওইবি। যরম অহরবা 'অহরবা' অকবা রাখল
'অম' 'মামা' 'খুমা' পাক হোক লেপ্ত ওমদে। নোংগংনা (ইলেক-
'ট্রিক কন্ট্রোল') বা 'বিজুলি' 'ভারাদা' মথং মথং লাফুনা 'বাউ' 'মণী'
'ফলভতা' মথং 'মথং' ফাওহরবা 'চংখিবলু' 'রাখলগী' 'জেলেন্স' 'মী'
'অমদনী' 'অমদা' 'কাওহরবা' 'চংখি'। 'মপুক্রীংগী' 'মলি' 'কনবা'
'মী' 'অমদা' 'মপুক্রীং' 'শেংমবা' 'মী' 'অমদা' 'মহাকী' 'শক্তিমা' 'প্রভাব'
(Influence) 'ভারববা' 'ওমী'। 'যরম' 'অহরবা' 'মতিক' 'মপুক্রীং'
'লৈববা' 'মণী' 'অমদা' 'মী' 'অমগী' 'মপুক্রীং' 'খুও' 'মচববা' 'ওমী' 'অমসুং'
'মী' 'অহর' 'মহাকী' 'মহা' 'লৌহরবনী' 'ওমী'।

অশাওবা 'অমসুং' ইভোইবা 'রাখলনা' 'পুক্রীংগী' 'শিনশংগী'
'মচিন' 'খোরবা' 'ভেন' 'কাপ্পা' 'তম্বী' 'অমসুং' 'রাখলগী' 'ভেনা' 'পান-
হুম' 'মী' 'অমদা' 'মী' 'অমগী' 'লৈমব্বিবা' 'মহীদা' 'পুক্রীং' 'লাওগং-
নহর' 'মুং' 'চাইবদবা' 'ওমহল্লি'। 'যরম' 'অহরবা' 'মী' 'অমগী' 'মখাদা'
'পোক্রকপা' 'পুক্রীংগী' 'শিনশং' (কাবখানা) 'দগী' 'শেং' 'লাবকপা'
'রাখল' 'অহরগী' 'মই' (affect) 'অমসুং' 'পুক্রীংগী' 'শক্তিগী' 'মতিক'
'মম্বাই' 'বংলবদি' 'মামা' 'চেকশিনগদবনি'। 'মরুপ' 'মপাং' 'অমদা'
'মী' 'অমগী' 'ফগংনবা' 'বল্লগা' 'অকবা' 'ওইহরকপা' 'ওমই'। 'যরম'
'অহরবা' 'অকবা' 'রাখল' 'হারবসি' 'মতম' 'চুপ্পদা' 'খনচুমতা' 'লৈবগা'
'অভোপ্পগী' 'ফগংনহরবা' 'ওমী'। 'রাখলগী' 'তহ' (মানসিক তহ) 'হারবদি'
'ভিন্নবা' 'রাখল' ; (Laws of Association), 'মহী'
'লৈববা' 'রাখল' (Law of relativity) 'অমসুং' 'রাখল' 'বক্রবা'

(Laws of Contiguity) খংজনগামি। কবিত্ত্বা বিষয়
অমা খল্লিঙেদা অতোপ্পা বাখল অমা চঙলজনবা লাক্‌গনি।
স্বাটেক অমগী বাখল অমা চঙলকলগা মপুং ফানা খল্লিবা বাখলগী
জীংসিংবা অও মচিন লোংহল্লি। খুদক খুদকগা খাল্লবা বাখলদা
পুত্‌গীং লুপলনবা বাখল ভৌবা ওয়বা হোংনগদবল্লি। অফবা
বুজি লোশিং খোক্‌বা বাখল খববা ওয়বা লাক্‌গজি। অবেহদা
বাবেম খৌবেহদা বাখল অসি ভৌদনবা লাক্‌গনি।



সাধনা তব্বেং

(Science of Seven cultures)

বাখলদা ভৌহুমা অমন্তুং ভাবতা ডাক্‌গা শাহুমা লৈবদগী
খবক্তা ওহো কুমা ভৌবা টগ অমদগী খবক্তা ওহো কুমা পায়বংপা
আউল অমবা হেয়া কৈ। হুমিং খুদিংগী যোগ, আত্ম
অমন্তুং দার্শনিকী হক্‌চাং কগংববা হোংনবদা, হক্‌চাংদা পাঙ্গল
কাপ্পবা লমচং শাক্‌ং ইচ্ছাশক্তি হেহগংববা, পুকেচেল খোইজেল
ফজনবা, পুত্‌গীংগী শক্তি হেনগংববা অমন্তুং আত্মগী শক্তি
হেহগংববা সাধনা তব্বেং অসি লৈবদদি মী অমগী মশাদা
নীংসিংবা ওয়বা শক্তি অসি মপুং কারকই। খায়মা মমাংঙেদা

ভারতী লৈবস্থা মুণি বাবিশিংবা আশ্রম কল্যাণ লিংখণ্ড বা মহারোম-
শিংবু ব্রহ্মচর্যা পালন জোহলগা মহাকী সাধনা তব্বে অসি
তাকী তদ্বীৰদা নন্তনা জুরুশিংনা লেইননা শিষ্যশিংগা সাধনা
জৌমিল্লবস্থা। চুয়ুগী লাইরিক লাইলু জেইবা তদ্বীৰগা ওইবা
নন্তে। স্বাবী লাইরিক ওইনা তদ্বীৰা (Theory), মৰ অমা
তদ্বীৰদগী সাধনা (Practical) ওইনা জোকা অমা তদ্বীৰনা
মহারোলিদা য়ায়া কালবা হেলি।

সাধনা বিধি আসি ১০৮ যুক্ত স্বামী শিবানন্দজীবা মতম
অসিগী মহারোলশিংবা ইববা অমন্তুং ৬৮কপা ৬মগদবা ২০৭দা
লাইনা শেষমোক্তুবা তদ্বীৰি মত্তুদি:—

১কচাং মনুং মপাল শেনন থমদ্রবদি পাপ ফহনবা ৬মদে।
লায়না চেনবা মী অমনা স্বাখল লিংখিমা অমন্তুং মপুং ফায়া
থলবা ৬মদে। মরং অত্তুনা হকচাং ফগংববগীদমন্তা মখাগী
লিয়মলিং অসি জোকাব।

১। চাং বাইনা চাগদি। থুবা তুহগদবা অচহা অফবা
চীজাক চাগবি। চাগদবা ওচাপোং অত্তু ঈশ্বরদা কংলগা
চাগনি। চাবদা চাংচপ চাবা বৈজ্ঞানিক ওইবা যুক্ত আহাৰ
চাগনি।

২। ঘোষোক অশাবা, তিহেলী, চনম, মজ্জ, ওহা মঠে
চাবোইদবনি। চা, ককি, মৈথু, স্বা, শা-ঙা, যু থাদোকদবনি।

৩। থা অমগী মনুংদা ২২ক একাদশী নন্তগা অমাবস্তা

ଅମଲ୍ଲୁଃ ପୁର୍ନିମାଦା ଚାବା ହେଗଗନି । ଭୂମିଂ ଅବିସିଦା ଚନ୍ଦ୍ରା, କୟଳା,
କାହୋୟନ ଚିଂବା ହେରା ଅମ୍ଲୁଃ ଅଞ୍ଜୋୟ ଥକ୍ତୁଣା ଚାବାହେଗଗନି ।”

୫ । ସୋଗାସନ, ହକଚାଂ ଶାଞ୍ଜେଲ, ମିରିଟି. ୧୫ ଦଶି ୭୦
କାଓବା ଚୁମିଂ ଖୁଦିଂଶି ଶାମ୍ବଗନି । ଭୂମିଂ ଖୁଦିଂଶି ଶାମ୍ବଗନି । ଚାବା
ଚଂକାରି । ଅମାଦି ହକଚାଂ ଶାଞ୍ଜେଲଶି ମଞ୍ଜଦା ଶାମ୍ବଗନି ।

ତୌଂ ହେଗଗନଶି (Energy culture)

୫ । ଭୂମିଂ ଖୁଦିଂଶି ପୁଂ ୨ ରୋୟ ତୁମିଶା ଲେହନା ମୌବବ୍ରତ
(ବା ଡାଂଦନା) ଗୋଗନି । ନୋଂୟାହିଂଜଂ ଭୂମିତି ଅୟୁକ୍ ପୁଂ ୫
ଦଶି ୮ କାଓବା ମୌବବ୍ରତ ଗୋଗନି ।

୬ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟବ୍ରତ ତୋ । ସମ୍ପାଦନବା ସୀ ଅୟା ଓହିରୁଗା ଥା
ଅୟଶି ମରୁନ୍ଦା ନୋଂୟା ଧାତୁ ପାଲବ ତୋ । ମହୁ ଅୟୁୟ ଅୟୁୟ
ହୁହୁହୁନ୍ଦା ଚାହି ଅୟଶି ମରୁନ୍ଦା ନୋଂୟା, ମୟେନ୍ଦା ପୁମଧା ଧାଦୋକଉ ।

ନୀତି (Ethical culture)

୭ । ଅଚୁନ୍ଦା ବା ଡାଂଡ଼ି ; ବା ସାୟା ଡାଂଗନ୍ଦୁ । ବା ଡାଂବଦା
ଧୋଜାଲ ହେବା ଡାଂଡ଼ି । ନୁଂଶିବା ବା ଡାଂଡ଼ି ।

୮ । କନାଶ୍ଚନ୍ଦା ଅୟଶି ସାଂବବା ବାହିନା, ପୁକ୍ତୌବା ଥବକନା
ଧକ ଗୋଗନି । ସୀ ଖୁଦିଂଶି ଧୋଜାଲ ହେୟୁ ।

୯ । ଚୁନ୍ଦା ପୁକ୍ତେଲ ଇତିଂ କିଂବା ବା ଡାଂଗଗନି ଅୟୁଂ ସୀ
ଭିଗ୍ଗନି ।

୧୦ । ଯାୟା ଶେଂଗନି । ଶେଶାୟା ନୋମ୍ବବନା ଇଶାଶି ପୁକ୍
ଥବବା ହୋଂଗଗନି । କନାଶ୍ଚନ୍ଦାଶି ସରଲ ଲୋଗ୍ଗନ୍ଦୁ । ଆହିବ

কায়দা দ্বিধা চক্ষু লবধুম তান্ন। পুকেচল চাউবা অমতঃ
অমগীন্স অমগীন্স কগৎববা ধমগনি ।

১১। অশাওববু তপথবা, , ঝাংবা কয়বা, নুংশিবা খোজ'ল
হৈবা, মীনা ওংপা ঝাংহৈববচিংবা কগৎববা অশাওববু জয় ভৌগনি ।
কাওগনি অমতঃ ওাকপিগনি । মীগা তিগববা যানবা মওংদা
অমতঃ ধৌদোক খুদিংদা কীবম চান্না লৈনবা হোংমগনি ।

ইচ্ছাশক্তিগা সাধনা (will culture)

১২। খুম হেন্দুবা চয়োল অমা নক্সগা থা অমা লেনগনি।
নোংমাইজিং মুখিং খুম চাগনু ।

১৩। ভাস শান্নবা, উপচাস পাবা, সিনেমা য়েংবা কুব
চংপা কন্তবা সঙ্গ খাদোকপা ।

১৪ অপাখা চহুহল্লু । নপোং-নটৈ পুয়মক চাং তাহল্লু ।
চমনা লেনবা তমউ অমতঃ রাখল অবাংবা বল্লু ।

ধর্মোৎসাহী সাধনা (Heart culture)

১৫। অতোপ্পনী কগৎববা ভৌবদি অখোইবা ধর্মনি ।
চয়োল খুদিংগী নশাগী ওইজবা খাদোকুবা ময়ামগী কগৎববা
নিফাম সেবা ভৌ । ভৌপ্রিণা সেবাখুগীদমত্তা করিগুয়া মনা
অবদি মিচং কংববনি হায়বা রাখল অসি খাদোকউ । সংসারগী-
দমত্তা মনা ভৌকম খোকপা নখৌ অহু পাংখোকউ । কর্মমা
পুজাবি । জৈবরদা কল অহু কখোকউ ।

১৬। লাক্ৰিবা আয়সী বা খুদিংগী লুপা ২ দগী ১০
কাওবদং দ্ৰাৱ তেপোকখো। মহাকী লৈজবহু ময়ামগা ৱেব-
থোকউ। সংসাৱ অসি বংগী ইমুং মনুং ওইয়ু। নশাগী
ওইজকা থাদোকউ।

১৭। নোজুকউ জীৱ খুদিংমক্তা জাবহা খুজমউ। মলম
খুদিংমক্তা জৈয়ৱ লৈ হায়বসি থল্লু। নশাগী জাপল পুয়মক
মাংইয়ু। চাওথোকপা অমমুং লোৱম ভৌবা থাদোকউ।

৮। শুকদা, জৈয়ৱদা, ধৰ্ম্ম শাস্ত্ৰদা অমমুং কজদা জুজকা
থমউ। আত্মসমৰ্পন ভৌ অমমুং প্ৰাৰ্থনা ভৌ “হে ভগবান
বংনা থোকপা ভৌবিয়ু” হায়না ঐ কৰিমতা পামজদে জৈয়ৱগী
উচ্ছাদা পুয়মক কংথোকখো অমমুং পুকচেল চাংচেং অমত্তদা
লৈনবা হোংনৌ।

১৯। জীৱ খুদিংমক্তা জৈয়ৱবু মতম খুদিংমক্তা দৰ্শনভৌ
অমমুং মশাবু নুংলিৰঙুয়া অতোপ্পবুশু নুংলিয়ু।

২০। মতম খুদিংমক্তা জৈয়ৱবু কাওগনু ৱামজবদা নংনা
ৱাহৌৱকপদা থবক পোথাবিউদা অমমুং তুমট্টিঙে মমাংদা।
মশামা মালা অমা হাঙ্গা কাওগনু।

পূৰ্ণাংগী শক্তি হেনগংনগা পাত্ৰী (Physical culture)

২১। নুমিং খুদিংগী ধৰ্ম্মগী লাইৱিক অধ্যায় ১০ দগী ২৫
কাওবা পাঠ ভৌ।

২২। ধৰ্ম্মগী মৱমদা চৰ্চ্চা ভৌবা সভাদা ৱাও, মুনি

কৃষ্ণশিখা তাকলিয়া বাহি খুদোং চাবনী মতুং ইয়া তাললু।
নোংমাইজিং অমন্তুং ছুটিগী মতমদা অতুং সতা অহু ভৌবা
উদ্ভবা শিমলাংহুনা ওইনবা ভোংনগদি।

২৩। চাবাল অহনী মতুংদা নোংমা হুন্দি অমন্তুং অশেংবা
ভীর্থ মকমদা দর্শন ভৌবা নংল। অমন্তুং মকম অতুংদা ধর্ম্মগী
চচুঁ ভৌনবা শিমলাংউ।

২৪। ছুটি মতুংদা সাধু সগাসীশিংগা তিম্ননবা হোংনৌ।
অচিকপা অমন্তুং অশেংবা ভীর্থদা সাধবা ভৌ।

ধর্ম্মগী সাধনা

২৫। উল তল্লা। অযুক অতনবদা পং ৪ তাবদা হৌগেলু
অযুক অতনবদা খোং পং হামদোকউ। চিন য়া শেংবা
লোয়রগা ইকুজথোকউ।

২৬। জৈশ্বরী প্রার্থনা মন্তু খবা দিবল পুরগা অযুক্তা
থিয়ু। প্রাণায়াম (স্বরনী - প্রাজেন) খবা ভৌ। জৈশ্বর নাম
অপ খবা ভৌ পুং ৫ দগী ৬ কাওবা ধ্যান ভৌ। হকচাং
লোংহন্দনা হৈহগদবা আসব অমদা ফমতুবা ধ্যান ভৌ। মথং
মথং সাধবা ভৌহুনা মতম হৈহগংনবা হোংনৌ।

২৭। ধর্ম্মগী সাধনাগী কার্যক্রম (কুটিন) খবা হায়বদি
পূজা আচাংমচিংবা চাং বাইবা ভৌ।

২৮। অপুক্রোংবা পামজবা জৈশ্বরী নাম ওঁ, জীবাম, বিয়ু,
ওঁ মম: শিবাম "ওঁ নমো ভগবতে বামুদেবার" নচিংবা অপাত্তা

যন্ত্র নত্রগা শুক্রনা পীবা যন্ত্র অমা ষোটবুক অমদা বিমিট ১০
দগী ৩০ কাওবা ইয়ু।

২৯। স্ত্রীধরগী মতিক মগুণ ষাগংপা স্ততি, প্রার্থনা অহিংদা
পুং দগী হেরা মরুণ মপাংগা লোয়নবা নত্রগা ইয়ুং মনুংগী
মীগা শোমমিহো।

৩০। চাঙে অমগী মনুংদা মথকো তাকত্রিবা দ্বিহ্মশিং
অসি ভোগে ভায়না লেপ্ত। চাং মাইবা, ত্তত্বা কায়দনা
ভোবা, চেৎশনা হোংদনা ভোবা অসি কাইগনু। ধর্মগী সাধনানী
রেকর্ড ভোবা ষোটবুক অমদা ডাইয়েরি শুক্রনা থমউ। ষা
অমগী মনুংদা ফাক্তুনা য়েংউ।

— — —

নীংশিংনবা পাঙ্গল করুনা শেমলকই ?

মুপানী বীখা অমদি মুপানী বজ্জ অসি কীবম কাইয়গা
পুক্রীং শোভগা, হকচাংদা মতাও য়ায়া লৈয়গা অহিং তুমত্রগা
খোপ ফত্রগা, শিংলি ফত্রগা নীংশিংনবা পাঙ্গল য়ায়া শোভকই।

নীংশিংনবগী পাঙ্গল (স্মৃতিশক্তি) করুয়া কেনগংকনি ?

পাউথুম :— নীংশিংবা উন্নয়নী পাঙ্গল অসি হেয়গংকনংগ
হায়নবদি হকচাং মনুং মপাল পেনা থয়বা লাক্তগনি। যক্র
ওইবা ব্রহ্মচর্যা পালন ভোগনি। উন্নয়নী হী য়ায়া তিন্নয়েই-
দবনি। ষা য়ায়া চাংমাইবববে। হকচাংগী জীবনীশক্তি

(Vital energy) যৌক্তিকতা বোধগম্য। সুস্থিৎ খুদিংগী অচিকপা মকমদা ইথস্তা কোরথোকপা চংবোত্রগা পুক্রীঃ হকচাং অমসুং পাঞ্জল অচিকপা কংবা অক্তি অমা হেমগৎলকই। ওয়বগী বীংশিংবা খৌয়ান পুবা থালোকসি। অশেংবা নীংশিংবক পাঞ্জলদি ঐবু ঐনা ইথস্তা কাওজথিবসিনি। ঐনা ঐগা আ-জবু কাওথিবসিনি। যস্মি অমুক হমা নীংশিংবা ওয়ব দার্থানক কয়ানা, বৈজ্ঞানিক কয়ানা, বোগী স্মৃতি কয়ানা তৌর। অশেংবা ঐগী স্বরূপ অহু নীংশিংবা ওয়ব হোংনরকপহুগী যস্মিৎ স্মৃতিজ্ঞান কোই। যহু কংবা ওয়ব এথোর পুয়মক সংযমী অবা ওইকম থোকহ।



সুধিনা (Exercise)

ভাবতবয়দা শাক্তিংনা চিঃ খুদিংগী দেবী পূজা তৌন-
রকই। মখুং তরা পামবী খুংলাই শুনা পায়বী বর্গাবা
ক্রিয়া শক্তিগী মশকি। লক্ষ্মীবা ইচ্ছাশক্তিগী প্রতিক (Sym-
bol) নি। অমসুং সব্বসত্তা দেবীবা জ্ঞান শক্তিগী মশকি।
কার্তিকবা যোগসাধনগী কংলকপা সিদ্ধগী মশকি অমসুং
ধোনাংবগী খুদমনি। ত্রিগবেশনা বুদ্ধি লৌশিংগী মপুনি।

মী অমরা মপুন্নিদা চাওথংকে হায়বদি গুণ মতা অদি
 ইশাদা তামশমতুমা ধমসবা রাতে। মহাকালী দুর্গা, মহালক্ষ্মী
 তমসুং মহা সরস্বতী অহম অসিগী মনুনা দুর্গনা মহাইদা
 লৈরি। শাগী নিংখৌ নোংশাগী মথক্তা তোলি। প্রাণশক্তি
 অনগী মচা অদি গমেশ অমসুং মাক্তিকদি। গমেশমা শাসু
 কাক্তি পায়রি। মহনা পুকীং খুহম চল্লগা সংযম ভৌরুগা
 ধনক পুন্নিমক সিদ্ধি ওউগদি অমসুং হেঁকুবা পুন্নিমক মাংহনগদি
 হায়বা গংই মবনি। অহুগা উত্তিম তোলিবা অহুনা কামব
 জয় ভৌগদবনি হায়বা তাঁক'লবনি রাহোং তোংবা লীকং
 তেল পায়বা কাক্তিকমা যোগাস কগী মপুনি। ধোনা ফবা
 অ'খ'বা লৈত্রবা দেব শক্তিগী মশকনি। ব্রহ্মচর্য পালম
 ভৌহনা ইশাদা থুপুমা লৈরিবা, দৈবিকশক্তিনা পুনাশগী লান-
 কমদা ধেনগদৌরিবা তাসুরিকশক্তি হায়বদি হিংচা কোচাবনী
 মশক ওউবা বওবা ওইদবা চংপা বজ্রগুণ চেমবা হিংচাবনী
 শাজ-পু জয় ভৌগদৌরিবনি। সরস্বতী দেবীনা বিজ্ঞাগী
 মবেশ্বদি। শাদোংনা কাংঙনি। কুচু ভৌরোক ভোবা অহুনা
 শাক্তিগী মশকি।

কুহুনা অভোবা কুহুনি। ফীজোংমা অশংবনি। বীণামা
 মহাক্তী বজ্রনি। মালা খুত্ৰা পায়রি। মসিমা সরস্বতী দেবীনা
 কবি ভঁস্বী বৈ? কাংগৌ মমিং সংস্কৃততা "হংস" কৌই। হংস
 হায়বা শক অসি বৌগী ইন্দ্রিয় খুহম চনহুমা স্বাবেম ধৌরেম
 খাদোকুগা ম'চ ওইবা জামগী সাধন ভোবা অমসুং বিজ্ঞা তম্বিবা

মবুক শেংবগী ধুদমনি । অতুগা অশেংবা কীজংকী মচনা
 শান্তিগী মশক্তি । বীনাৰা শকুত্ৰকগী মশক্তি অতুগা মালানা
 হুয়া হুয়া বীংশিংবা অমল্লং খনবা ঔয়াইনবগী মশক্তি । লাইনিকৰা
 সদগ্ৰন্থ (স্বাধ্যায়) অকবা লাইরিক হুয়া হুয়া তমশনবা খুদম্বি ।
 মথক্তা পৰাশ্ৰবা খুদম মবি অসি বিদ্যা তদ্বিবা মী অমদা
 চেনগদবা গুণ অতুগী! প্রতিভা ওইবা মহাসরস্বতীনা তাক্ৰি ।
 যত্ৰদি :— ইন্দ্রিয় সংযম ভৌতনা লমচং শাজং ফজরবা, মপু-
 ক্তীংদা শান্তি লৈববা, ভমক্কৰবা বিদ্যা অহ হুয়া হুয়া ঔয়াইনবা
 মনণ ভৌববা অমল্লং জাম বিজ্ঞানগী মবমদা ঔয়াইনগী অমল্লং
 ছজিকী মুণি অবিংশিংবা শন্দোক্ৰিবা সদগ্ৰন্থবু তম্বিবা মী অহ
 মবুদ্ধি মরৌশিং লৈববা কাওগন্দবা মী অমা ওইগনি । শক্তি
 অহম কংববগীদমক্তা সাধন অহম ভৌগনি । প্রাণশক্তিগীদমক্তা
 চাব থকপা, তুন্দা হিঙ্গা, বোংমগী পুলিদা সংযম ভৌবা বোণ-
 সনমচিংবা ইকচাংগী শাজেন, প্রাণায়ামনচিংবা সাধন ভৌবনা
 প্রাণশক্তি তাববা উমগনি । ইকচাং মাদ য়েক্তববা জীবনী শক্তি
 লৈবগা লায়না চেন্দনা শিংলি ফবা, থোপ ফহনবা মী অমা
 ওইবা উমগনি । মমশক্তিগীদমক্তা ঔয়রদা ভক্তি ভৌবা ।
 পাঠনচিংবা ভৌগনি । মমবিজ্ঞানগা মরী লৈববা স্বাভ্যোগ
 সাধন ভৌগনি ।

বুদ্ধি শক্তিগীদমক্তা জামযোগ " উত্তৰবিচার " উমগনি অমল্লং
 খনগনি । শক্তি অহম অসিনা মপুং কানা লৈববা মী অমনা

শ্রুতিধর, ভাষিধর, কাগন্দর, অমৃত, স্মৃতিধর, শ্রীশিখা কাগ-
গন্দর, মী অমা ওইবা উদ্ভবগী। মরম অহনা অহানবদা হকচাং
মরুং মপাল গেরা, লায়না চৈন্দর, হকচাং বরা মী অমা
ওইবা উদ্ভা পাশ্বী অমিত্রবদা পুক্রীংগী পাঞ্জল হেরগৎনবা অহম
সুবদা জ্ঞান-শক্তি হোৎনগরি। সাধনগী মরমদা মহাপুরুষ শিংনা
ভাক্রহা সাধন থরা খরগতুনা ইজরক্তে।

— — — —

পুক্রীংগী শাজেল

শাজেল অহানবা :— মরুপ 'অবু' তোঁচাং তোঁচানবা
পোং মখল ১০ নত্রগা ২০ কবিত্তহা পাত্র অমদা থল্লগা কী
নত্রগা কবিত্তহা কুপশববা ধুমজনবা রাবা পোং অমদা ধুমজন-
হলো। হাংদোক্রগা মিলিট অমা থাংদোকউ। মহদা বংরা প্রপ
প্রপ পুক্রীং চংনা য়েংগা মিলিট আ। কাংগা ধুমজনহল্ল,।
পেলিল অমা পারয়গা উগ্রিবহু মখলশিং অহ ইশল্ল। মিলিট
৫ থল্ল অহদগী লালি চুয়ই হায়বহু চুমখোকউ।

২ শুবা :— পরেং শাৰা থল্লিবা পোং অহ মখং মনাও
কাইবা থমহলো মহদগী হারগুয় মিলিট অমা য়েংগা মখং
মনাও কাইদবা হায়বা উদ্ভা য়েংউ।

৩ শুবদা :— করিশুদ্রা পোং অমদা মুদ্রা য়েংলগা বিচার
দৌবা ভমউ। মতুদা পোং অচগী ময়ীদা মথং মদাও নাইনা
মথং মথং শংয়বিবা জীবমশিং অহু খমজল্লু।

খুদমগী মশক ওটেবা চৌকি অমদা য়েংলো। নংগী ব্রাধণ
মথং মথং চংল্লকনি মদা জে চৌকি অসি অহাববদা উ পাঙ্গী
অমা ওইরমগনি। মসি জঙ্গদগীনি। ঠিকাদার অমদা উ
অসি য়ালগা উ লয়েববা মী অমদা য়েংলগনি। উ য়োমব অহুনা
উপাক খাইবদা খাইজল্লগা মিস্ত্রিংশিংনা চৌকী আস শারমগনি।
শাবদা উচল করা চল্লগা য়েংগী খারমগনি। আব্রামদার নানবা
সিব্বিস কাগজ চারগা বারিশ খারমগনি। অহুদগী সোকুমদা
য়োল্লমগনি। মতুদগী মপু অসিনা লৈরগা ময়ুমদা পুরজুদা
খারগা জিজিক্তি ঐন ফমালিবনি। অমুদ্রা মথং মদাও ময়ী
লৈনবা ব্রাখলদা মথং মথং জীংলিংনগনি। ব্রাখলগী পরেং অসি
মতৌ অমুদ্রা ময়ী ময়ী লৈননবা ব্রাখল খল্লকনি। ঐবা খনপ্রিবা
মথং মথং অহু অমুক ওম্বোজুদা মকোক্তগী মৈম কাওবা মৈমদগী
মকোক কাওবা খনগনি।

৪ শুবদা শাঙ্ক্রেগ—মখল অমগী মথকী অসিগা মায়বদা শাঙ্ক্রেগ
অমগা লৈরি। মতুদি—লৈ অদা পায়খংলো খুদম অমগী মশক
ওইবা "আতর গুলাপ" নহাকী ব্রাখল অহু অহম খল্লু আতর
গুলাপ অসি মনম মূংলি মসিদগী আতর খাউ জংলকই।
আতর গুলাপকী লৈরিকশিং অসি ঙ্গিংশিংদা জীংলগা ময়েক কাখং-
লকপহু পুনশল্লগা আতর খাউ ওই অহুগা লেমহৌরিবহুদা

গোলাপজল (Rose water) শেখা। মুসলমান বেগমশিংবা
 গোলাপজলনা ঝিক্করবরখা। অমন বেগমশিং অচ পর্দা সিন্তেঘনা
 চেনবরখা। টুকিদিদি পর্দা সিন্তেম চংবদে। টুকিদি নোংচুপকী
 সভ্যতা যান্না চংই। মোংচুপকী সভ্যতানা ভারতকী পাংখিংবু
 লমচং শাজং মাংহল্লি। যতো অম্মা নহাকী বাখল অহ গোলাপনা
 মরম ওইহুনা পাকচাওগ্রবা বিজ্ঞান অম্মুং ইতিহাসকী বিবয় করা-
 মরুম বীংশিংহরবা উন্নবগী। মথকী শাজেল অসি ওইরবদি অঙকপা
 কংনা বীংশিংবগী শক্তি অসি হেনগেলকজি।

মোগী মায়খোং, মিং অম্মুং তারিখ অজম অসি যান্না
 চেংকলখা বীংশিংবা উন্নবগী হোংনগনি মহাপুরুষশিংদি মখোবগী
 মরমাইগী ওইবা মিং অম্মুং মৌশক কাওদববা ভোডান ভোডাববা
 বিয়ম লৈলৈ। কবাকুয়া অনোবা মৌ অবা উন্নহুনা শকখং মাং-
 খংবদা মমিং অহু হুয়া হুয়া মথঙা হায়হুয়া বীংশিংহল্লি।
 অহুদগীদি মখোবগী খম্মোয়দা চুহন্দুনা থম্মা।

নহা ওইরিট্টদদি বাখলগী কা অসি ব্রাইশংনা লৈবা মরমনা
 যান্না শেংই। এবম অহুনা নোংখিংববা পাঙ্গলম্মু যান্না মপাঙ্গল
 কল্লি। অংগা চহি যামশলকপগা লোয়ননা বাখলগী কান্নু ব্রাই
 চিনশলকুনা খববদা ব্রাই চিল্লকঙ। বাখলগী কাদা মথং মবাও
 ব্রাইনা লোয়শন্দুবা থং লেবা মীগীদি বীংশিংলকপদা বাখল অহু
 মরী মরী লাকঙ। বজ্রবদি নোংখিংবগী পাঙ্গল অসি শোল্লি।

মঙং আসগী মীওইদি তহা তহা ভোবা, ইপা পাংকনবা
 মরম্মা পুন্সীংবা বিংখিজন পোখাচুনা ব্রাইশংনা বাখল থনবা

উমদে। ময়ম অল্পনা নীংশিংবা রাখল অসি মপাঙ্গল শোনি।

ব্রহ্মচর্য্য পালন ভৌদবা ময়মনা নীংশিংবগী পাঙ্গল শোল্লি।
চহি ১২ ব্রহ্মচর্য্য পালন ভৌবা মী অমদি প্রতিধব অমসুং
সুতিধব হায়বদি তাখিবা খংখিবদা কাওগলবা অমসুং নীংশিং-
বগী পাঙ্গল হেনগলি।

নীংশিংবা পাঙ্গল হেবগংববা অমদি— বারী লীদিবা ওকা-
লিংদগী মতৌ তস্বা রাই। মখোয়না শাংল শাংলবা মহাভারত
অমসুং রমায়ণী বারী লীবা উম্মিবসি মথরায় যাওনা মপুকীং
চংনা তাবা অমসুং ওরাইবদগীনি। অহল ওইববা কুকাওবদা
চিমফাদা বারী লীবা উম্মিবসি মথরায় যাওখিবদগীনি।

৫। হীদাক ওইনা পেরুক খুলাম অমা বাদাম মরু অল্পম তাল-
মিঞ্জা ভোলা অমা নুংদা নিংখিনা ভকখাররগা শঙ্কোম পৌরা
অমদা রাল্লগা অয়ুক অমুক নুংদাংরাইবদা অমুক নোংমদা ২ ব্লক
থকবি। অশ্বগন্ধরিষ্টু ফরবা থোপ ফরবা হীদাক্রি।

৬। নুংগারৈ—(শতবারী) কোই Botanical Neem
কোই। ছাএ ছাওীশংনা শিঅন্নরবা থোপ কুফগংববা হীদাক
অমবি। নুংগারৈ মরু ভোলা ৪ শঙ্কোম পৌরা অমা অমসুং
উলিং পৌরা অমগা য়ায়া মুন্না পৌরা অমঠা ওাইবা যাওবা
ফুলগা অয়ুক অমুক নুংদাংরাইবদা অমুক নোংমগী অনিরক
থকবদি থোপ অমসুং থোয় ফগনি।

থোপ ফগৎনবা চিঞ্জাক

(Brain food)

চাৰিবা চীজাক্ৰা হকচাংগী মচী ওইবা শক্কক মথৈ ওল্লিবনি ।
 চীজাক্ৰী শকলোন অহুমখকনি চাপ্ৰবগী তুংদা অপোবা (স্থূল)
 ওইবা শক্ককৰা অমাংবা অমসুং হকী শক্কক ওইনা মপান্দা
 ধোৱকই অহুগা ময়াই ওইবা শক্ককৰা হকচাংগী মচী ওইবা
 শক্কক মথৈবা ওনবনি । অহুগা খাইদগী হেন্না কুপ্পা শক্ককৰা
 পুষ্টিংগী মচাক ওচ । মথন্তলু হায়থৈ মত্ৰুদি :— পুষ্টিং অসি
 দশিগা পান্দমনবা য়াউ হায়না দশিবা চুপশিল্লিবা থাও অহুদি
 চীজাক্ৰগী ওপ্ৰকইবা চীজাক্ৰী মচী ওইবা শক্কক অহুপনি ।
 জ্ঞান্না মৈগা পান্দমবগনি । মৈদি থাওমৈদা য়াওৱিবা থাও
 অহুগা মতুং ইয়া মৈগী মচু অমসুং মঙাল খেংনবগুমনা চানহি-
 বা চীজ ক অসিগী মতুং ইয়া মীগী বুদ্ধি লোশিং, পুকেচল
 ধোয়জেললু খেংনৈ । ক্ৰীমদভগবদগীতাদা চীজাক অসি শক্কক
 অহুম থোকা খাইদোকপা য়াই । মত্ৰুদি :— সাভিক আহাৰ,
 ৰাজাসিক আহাৰ অমসুং ভামসিক আহাৰ । চীজাক অহু চাহুগা
 ভাবা কোকদবা, বুদ্ধি হেনগৎকদবা, ধমোৱ কলহববা, বস
 য়াত্তবা, মেংবা, চীজাক অহুগী বস অহু হকচাংদা কুইবা
 লৈগদবা অহুগুপ্পা চীজাক অহু-বা অথোইবনি । শঙ্গোম, হৈ-বা
 মনা-মশিং হৰাৱ বুকবচিংবা ।

শাৱা-ফকপা, ৱান্না শিৰবা, য়াকপা লাবা অমসুং ধাবংকচিংবা

চীজাকরা রাজসিক আহার কৌই । মহদি - জীবোববা, উতি;
আচার মসলা যান্না থাকপা এবশাং, শা ডা বচিংবা অসিনি ।

অপুস্বা, মনম বমথিব, লুখাক, আচার, বুদ্ধি মাংগদবা গজা
কাষি, চুফট বিড়ি যুবচিংবসিবু ,তোমসিক আহার,, কৌই ।
মসিগুস্বা চীজাক অসি বুদ্ধি লৌশিং লৈমিংলিবা মীনা চারোই
থকলোইদধনি ।

মাংবা যান্না যৈথংকনবা, পুজ্জা মুংশিং যান্না ফগনবা, চাবা
তুমগন্দবা পোং চারগা থক্তা মুংশিং হায়গৎতুনা কোক ডা এগল্লি ।
মরম অতুনা থোং হান্না যৈথংকনবা ধুনা তুমগদবা হকচাংগী
কীভমগী চুংগদবা চীজাক চাগনি । চম্পা, কমলা, কিছোম,
অগ্রাথবী, লফোই, অঙ্গুর, হৈগ্রু, শঙ্গোম, শঙ্গোমদগী থোকপা
অচাপোং “ মুংহরাই ” (হরাইচার ওইবা নংতনা) হরাইমুং
মাইরোংবী পেকু, থোংড্রম, শেবোং, আলু, কোবীলচিংবা
মনামশিংগী এবশাংদি সাত্তিক আহাৰগী মনুং চল্লি ।

মতম অসিগী বৈজ্ঞানিকশিংনা লেপ্পা মতকী মতুং ইল্লা
ফসফরাস, (Phosphorus) মেগনিসিয়ম, মাগনেজ (Magnese)
কোবা খাতবলবণ (Mineral Salt) রাওবা অচাপোং চাং
বাইনা চারগা থোপ কবা, শিংলি শোববা কবা অমন্তুং নীং-
শিংনবা পাঙ্গল হাপকংলি হায়না লেপ্পী । (অকুপ্পা মরোলগী-
দমক্তা ঐনা ইজবা চীজাক পাৰিয়ু) খাতব লবণদা বক্তবা
ভিটামিন “বি” রাওবা অচাপোং মরাং কায়না চাগনি । ভিটা-
মিন “বি” থোপ, শিংলি কগংহল্লি ।

ପିଞ୍ଜରା ଟାଟ

ବସନ୍ତରାସ — ମେଢ଼କ, ଲୁଞ୍ଚି-ହୀମାକ, ଯାଦିମୋମ, ବାଝିଢ଼, କିମ୍ବିସ,
କଂଳା, ଚନ୍ଦ୍ରା, ହରାଝିମୁଗ, ଚାମା ସେକ୍ତୁର, ଯମ୍ବୁ, ଡାଞ୍ଚିନ
ସକୋକ (ସୋ ମକୋକ) ।

ସେମାନିସିରାସ — ବଞ୍ଚୁର (ବାଞ୍ଚୁର ଅଟୋବା) ଯକ୍ଷା ବୟଳା, ବାଝିଢ଼,
ବାଲି କାଝିଢ଼ ସକୋକ ।

ସାମ୍ବିନିସ — ଯୋଦନବା ଟାଟ, ଡାଞ୍ଚି କୋରାକ, କାଞ୍ଚି କୁଞ୍ଜୋରୀ,
ଲୁଞ୍ଚି-ହୀମାକ ।

ଡିଟାମିନ ବି — ଟୋଇନବା ଟାଟ, ଆଜା, ଚନ୍ଦ୍ରା, ବାଝିଢ଼ ଅନିରବା
ହରାଝିଉରିନି, କାଞ୍ଚି, କୋରୀ, ହରାଝି ଯକ୍ଷା, ଯକ୍ଷୋର,
ସେକ୍ତୁର, ଡାଞ୍ଚି କୋରାକ ଓହ ।

ସିନିସେଲ ସମଟ, ଡିଟାମିନ ଯାଓହ ହାସ୍ତବନ୍ତ ଯକ୍ଷାଚରା ପାଳନ
ବଜୋରା ସେକ୍ତୁରା ଓହନବା ଡିଜାକ୍ତି ହାତ ଛାଞ୍ଚିଞ୍ଚିନା ବାଝିଢ଼କଦବା
ଓହ ।

